



## ETIQUETTE DU DOJO

1. Lorsqu'on entre dans le dojo on salue en direction du shomen (le mur de face), ensuite on saluera toujours en montant et descendant du tatami.
2. L'entraînement commence et se termine toujours par les saluts et des moments de silence.
3. On pratique avec un keikogi blanc, propre et en bon état à chaque cours. On veille à porter correctement sa ceinture.
4. Il est nécessaire de se laver correctement les mains et les pieds avant de monter sur le tatami. Il y va de la propreté et de l'hygiène de dojo.
5. On se range pendant le salut à la bonne place dans l'ordre de séniorité.
6. Le pratiquant prend soin d'ôter tous ces bijoux, bagues, collier, boucles d'oreilles, etc. avant de monter sur le tatami.
7. Pendant le cours on a toujours une attitude correcte. On ne se couche pas sur le tatami. Pendant les explications on reste soit debout soit en seiza (position du salut). On ne reste pas appuyer contre un mur ou assis sur un banc.
8. A chaque début et fin d'exercices on salue toujours son partenaire.
9. Chaque pratiquant doit participer à la création d'une atmosphère positive d'harmonie et de respect.